

Rezept

Bunter Mai-Salat

Ein Rezept von Bunter Mai-Salat, am 04.06.2023

Zutaten

1/2 Eisbergsalat	100 g Sauerampfer oder Brunnenkresse
2-3 Eiszapfen (Minirettiche) oder 1 kleiner Rettich	150 g zarte Bundmöhren
400 g Naturjoghurt	2 Bio-Minigurken
1 EL Rapsöl	4 EL Zitronensaft
Salz	2 TL scharfer Senf
1/2 TL Zucker	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat waschen, putzen, in einzelne Blätter teilen, diese in Stücke zupfen. Sauerampfer oder Brunnenkresse waschen, trocken schleudern, die groben Stiele entfernen. Sauerampfer grob hacken. Eiszapfen putzen und waschen, Rettich schälen und längs halbieren. In dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Gurken gründlich waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing Joghurt mit Zitronensaft, Öl und Senf glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salate, Eiszapfen oder Rettich, Möhren und Gurken in die Schüssel geben und mit dem Joghurtdressing mischen.